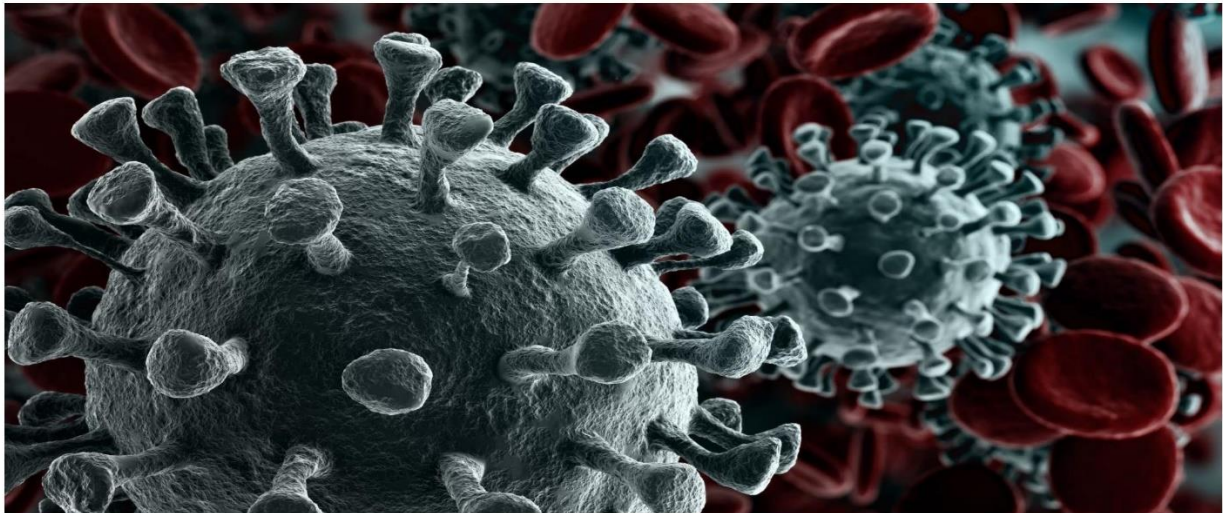


# Kaip padėti sau COVID-19 pandemijos metu

Parengta pagal: Dr. Julie Hihfield [www.ics.ac.uk](http://www.ics.ac.uk)

Vertė Violeta Ūsė ir Irmantas Ramanauskas, Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Ekstremaliosios medicinos katedra, Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Kauno klinikų Skubiosios medicinos klinika, Krizių tyrimo centras



- Pandemija – neeilinis įvykis. Jaustis blogai, jausti nerimą ar baimę yra normalu.
- Kartą ar dukart per dieną konkrečiu laikų patikrinkite, ar nėra naujos informacijos. Staigus ir beveik nenutrūkstamas naujienų antplūdis bet ką gali priversti sunerimti. Ieškokite informacijos oficialiuose šaltiniuose.
- Greičiausiai tiek Jūs, tiek daugelis Jūsų kolegų patiriate stresą. Dabartinėje situacijoje taip jaustis normalu. Stresas ir su juo susiję pojūčiai jokių būdu nereiškia, kad nesugebate dirbti ar esate silpnas.
- Šiuo metu streso valdymas ir rūpinimasis savo psichosocialine gerove yra tiek pat svarbu, kiek ir rūpinimasis fizine sveikata.
- Pasirūpinkite savo esminiais poreikiais, darbo metu ar tarp pamainų pailsėkite, atsikvėpkite, pakankamai valgykite sveiko maisto, mankštinkitės ir palaikykite kontaktą su šeima ir draugais.
- Greičiausiai ši situacija tęsis dar ilgai. Tausokite jėgas – tai maratonas, o ne sprintas.
- Įvertinkite savo psichologinės energijos lygį. „Išsekus baterijai“ reikės „pasikrauti“ – pagalvokite, kas jums padeda atgauti jėgas.
- Įvertinkite savo protinį pajėgumą. Jei jaučiatės priblokšti, Jums gali prireikti daugiau laiko viskam apgalvoti ir perprasti.
- Kalbėdami venkite dramtizmo, kad nesukeltumėte savo kolegoms panikos.
- Venkite nenaudingų streso valdymo būdų, tokių kaip rūkymas arba alkoholio ar kitų preparatų vartojimas.
- Deja, kai kurie darbuotojai pajus, kad jų šeimos nariai ar bendruomenė jų vengia dėl stigmos ar iš baimės. Jei tik įmanoma, stenkitės neprarasti kontakto su artimaisiais – vienas iš būdų yra ryšio palaikymas per elektronines priemones. Jei reikia socialinės paramos, kreipkitės į savo kolegas ar komandos vadovą – Jūsų kolegos taip pat gali būti patyrę kažką panašaus.